



Veganes Buntes Gemüsecurry

Zubereitung

Das Gemüse waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Pilze je nach Größe halbieren oder vierteln. In einer Pfanne das Öl erhitzen und das Gemüse bei mittlerer Hitze unter Rühren 5-10 Minuten garen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Sauce den Fresubin® PLANT-BASED Drink Vanille mit Currypaste, Tomatenmark, Limettensaft und Erdnussmus vermengen. Über das Gemüse gießen und kurz erhitzen. Nach Belieben mit Limettensaft und Curry abschmecken und bei Bedarf mit angerührter Stärke binden. Mit Kräutern bestreuen und mit Reis oder Fladenbrot servieren.

Tipp

Wenn es schnell gehen soll, Tiefkühl-Gemüse verwenden.

Hauptspeise

Level



2



40 Min.

Zutaten

200 ml Fresubin® PLANT-BASED Drink Vanille

500-600 g frisches Gemüse, z.B. Paprika, Zucchini, Frühlingszwiebeln, Champignons

1 EL Öl

Salz, Pfeffer

1-2 TL Currypaste oder Currypulver

1 EL Tomatenmark

1-2 EL Limettensaft

1 EL Erdnussmus

1 TL Speisestärke

2 EL gehackte Kräuter, z.B. Koriander oder Petersilie

Nährwerte pro Portion

Energie 340 kcal

Eiweiß 16,0 g

Fett 17,0 g

Kohlenhydrate 25,0 g